Блюда узбекской кухни

К. Махмудов

SHOUT
SHARE
IT

- К. Махмудов
  -
  - ЯНВАРЬ
    -
    - ПЛОВ С ЧЕСНОКОМ
  - ФЕВРАЛЬ
    -
    - ЗАКУСКА ИЗ ПЕЧЕНИ И САЛА (ДУМБА ЖИГАР)
  - МАРТ
  - ПЕЛЬМЕНИ ИЗ ЗЕЛЕНИ (КЎК ЧУЧВАРА)
  - АПРЕЛЬ
    -
    - САЛАТ «ТАШКЕНТ»
  - МАЙ
    -
    - ПЛОВ С ГОЛУБЦАМИ ИЗ ВИНОГРАДНОГО ЛИСТА
  - ИЮНЬ
    -
    - МЯСООВОЩНОЙ БУЛЬОН (КАЙНАТМА ШЎРВА)
  - ИЮЛЬ
    -
    - ПОМИДОРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ ПАРОВЫЕ
  - АВГУСТ
    -
    - ГУСТАЯ ЛАПША С МЯСООВОЩНОЙ ПОДЛИВОЙ
  - СЕНТЯБРЬ
    -
    - ШАШЛЫК ПО-ПАСТУШЬИ
  - ОКТЯБРЬ
    -
    - АЙВА С ОРЕХОВОЙ НАЧИНКОЙ
  - НОЯБРЬ
    -
    - ПЛОВ С АЙВОЙ (БЕ?ИЛИ ПАЛОВ)
  - ДЕКАБРЬ
    -
    - ШАШЛЫК ПО-КОКАНДСКИ

К. Махмудов
Блюда узбекской кухни

По мере успешного претворения в жизнь намеченной Коммунистической партией Продовольственной программы СССР на период до 1990 года неуклонно улучшается благосостояние советских людей, разнообразнее, калорийнее становится рацион их питания. Все большее внимание уделяется в настоящее время качеству приготовления, организации приема пищи с учетом времени года: изменений температуры воздуха, режима окружающей среды.

В данном календаре даются рецепты наиболее оригинальных национальных блюд узбекской кухни, которые можно приготовить в домашних условиях.

У населения Узбекистана, как и у многих народов нашей страны, установилось трехразовое питание: завтрак, обед, ужин. В летние знойные дни, в отличие от меню других народов, основная часть еды падает на ужин, на время, когда уходит палящее солнце и после трудового дня вместе собираются все члены семьи. А зимой, наоборот, основной дневной рацион высококалорийной пищи употребляется в первой половине дня, а ужин часто ограничивается горячим супом. Целесообразность такого образа питания оправдывалась веками и сохраняется до настоящего времени среди сельского населения.

Рацион сезонных блюд в узбекской кулинарии состоит из сотен наименований и каждый месяц года имеет свое особое меню.

Технология рекомендуемых здесь блюд приспособлена на приготовление их в домашних условиях, а рецепты даны из расчета на 4–6 персон.

ЯНВАРЬ

ПЛОВ С ЧЕСНОКОМ

Баранину и сало нарезать ломтиками величиной с первый сустав большого пальца, лук нашинковать кольцами, а морковь – соломкой. Перетопить сало, снять шкварки, положить лук, когда он станет хрустящим, положить мясо и жарить вместе с луком до образования коричневой корочки. После чего положить в котел морковь и, перемешивая шумовкой, продолжать жарку до тех пор, пока соломки моркови не приобретут эластичность, налить воды до уровня содержимого котла и тушить на медленном огне в течение 30–40 мин.

У головок чеснока срезать донце, снять один слой чешуи, не нарушая целостности, вынуть из середины стебель, сполоснуть в холодной воде и, уложив рядами на поверхность подливы, продолжать варку еще 20–25 минут, положить соль и специи. Затем заложить ровным слоем перебранный и промытый в трех-четырех водах рис, залить водой так, чтобы жидкость выступала на 2,5–3 см над уровнем рисового слоя (до первого сустава указательного пальца), усилить пламя и добиться бурного кипения. Когда рис набухнет и испарится вся влага, потушить огонь, а плов накрыть миской для доведения варки до готовности на пару в течение 20–25 минут.

Перед подачей на стол вынуть чеснок, плов тщательно перемешать, уложить на блюдо горкой, головки чеснока положить сверху.

1 кг риса, 300 г мяса, 200 г чеснока, 250 г бараньего сала, 3–4 головки лука, 400 г моркови, специи (молотый перец, барбарис, тмин и кореандр) по 0,5 чайной ложки, соль по вкусу.

ФЕВРАЛЬ

ЗАКУСКА ИЗ ПЕЧЕНИ И САЛА (ДУМБА ЖИГАР)

Это очень калорийное холодное блюдо готовится из курдючного сала (думба) и печени (жигар). Оба продукта большими (200–300 г) кусками отварить по отдельности и охладить на воздухе. Затем печень нарезать квадратиками, ромбиками или четырехугольниками шириной по 3–4 см, длиной по 4–5 см и толщиной по 0,5 см. Сало нарезать кусочками Такой же формы, но несколько меньших размеров.

Перед подачей на стол на тарелочки положить в один ряд кусочки печени, посыпать мелкой солью, а на них кусочки сала, посыпать черным молотым перцем. Печень смягчает жирность сала, такое сочетание обеспечивает пикантность этой холодной закуски. Подается на завтрак.

300 г бараньего курдючного сала, 600 г говяжьей печени, соль и перец по вкусу.

МАРТ

ПЕЛЬМЕНИ ИЗ ЗЕЛЕНИ (КЎК ЧУЧВАРА)

Приготовить тесто как для лапши, раскатать в сочень толщиной в 2 мм, затем нарезать квадратиками 5Х5 см. Положить на середину каждого квадратика по чайной ложке зеленого фарша и оформить пельмени.

Начинка приготовляется из первых побегов мяты, лебеды, одуванчика, пастушьей сумки, конского щавеля и др. дикорастущих трав и люцерны. Всю зелень хорошенько промыть в холодной воде, порубить, добавить измельченный шпинат, зеленый лук, зелень чеснока и репчатый лук, все тушить на животном жире. Добавить в фарш шкварки от сала, вбить яйца, посыпать солью и перцем. Тушить массу до извлечения сока. Затем снять с огня, плотно закрыть крышкой, охладить до комнатной температуры.

Пельмени отварить в кипящей подсоленной воде. При подаче на стол вынуть дуршлагом, положить на большое блюдо в один слой, сверху полить сметаной или смазать сливочным маслом.

На тесто: 500 г муки, 0,5 стакана воды, 1 яйцо и чайная ложка соли.

На начинку: 1 кг разной зелени, 3–4 луковицы, 2 яйца, 200 г шкварок, соль и перец по вкусу.

АПРЕЛЬ

САЛАТ «ТАШКЕНТ»

В разогретом салатном масле спассеровать кольца лука до коричневого колера и охладить на воздухе.

Очищенную редьку нашинковать тонкой соломкой, залить холодной водой и оставить на 30–35 мин. для удаления горечи и специфического запаха. Потом откинуть в дуршлаг, дать стечь жидкости. Отварную говядину нарезать соломкой, соединить с редькой и спассерованным луком, посыпать солью и молотым перцем, все хорошенько перемешать.

При подаче на стол салат уложить в салатницу, на тарелки или в вазу, полить сметаной, посыпать рубленой зеленью, украсить кусочками мяса, редьки и дольками крутосваренных яиц.

На салат: 500 г редьки, 150 г отварного мяса, 2 головки лука, 3 ст. ложки салатного масла.

Для оформления: 1 пучок любой зелени, 2 яйца, 100 г сметаны. Соль и перец по вкусу.

МАЙ

ПЛОВ С ГОЛУБЦАМИ ИЗ ВИНОГРАДНОГО ЛИСТА (КОВОТОК ПАЛОВ)

Баранину, предназначенную для этого плова, разделить на две части, из одной сделать фарш, другую с костями обжарить в раскаленном жире вместе с луком и морковью, залить холодной водой, дать закипеть на медленном огне, ввести соль и специи. В пропущенный через мясорубку фарш добавить мелко нашинкованный лук, соль, черный молотый перец, хорошо перемешать.

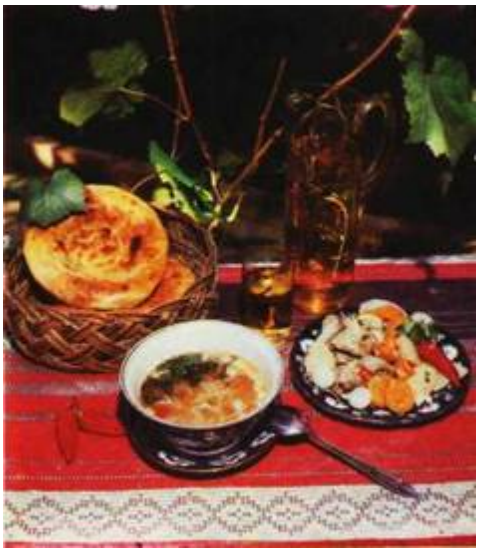
Собрать виноградные листья средней величины, промыть в холодной воде, положив на каждый листик по одной чайной ложке фарша, оформить голубцы круглой формы. После этого голубцы нанизать на нитку, опустить в кипящий котел и потушить до полуготовности вместе с мясом и морковью. Затем ровным слоем положить промытый рис, залить водой так, чтобы она покрыла на 2 см уровень рисового слоя, усилить огонь, после кипения попробовать на соль. Когда рис набухнет и испарится влага, перелопачивая шумовкой, добиться полной готовности риса, если есть необходимость, налить немного кипятка и варить до тех пор, пока рис не станет мягким и сыпучим. Накрыть миской, снять с огня и довести до полной готовности паром в течение 20–25 мин.

При подаче на стол осторожно снять гирлянду голубцов, плов перемешать, уложить горкой на блюдо, а сверху уложить голубцы.

На плов: 250 г жира, 300 г мяса, 2–3 луковицы, 400 г моркови, 1 кг риса, соль и специи по вкусу.

Для голубцов: 300 г фарша, 3–4 луковицы, соль и молотый перец по вкусу, 20–25 шт. виноградных листьев.

ИЮНЬ



МЯСООВОЩНОЙ БУЛЬОН (КАЙНАТМА ШЎРВА)

Баранину или жирную говядину (реберную часть) большими кусками положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить на медленном огне, снять образовавшуюся пену. Затем положить лук, нашинкованный кольцами, морковь, капусту, помидоры, нарезанные большими кусками, после вторичного закипания и картофель, исправить на соль, ввести стручок горького перца и кольца сладкого перца, продолжать варку еще 1 час на медленном огне.

Перед подачей на стол вынуть куски мяса и овощи дуршлагом, выложить на блюдо, посыпать рубленой зеленью, а бульон разлить попорционно в касы, также посыпать зеленью.

На 500 г мяса 3–4 моркови, 3–4 луковицы, 200 г капусты, 300 г помидоров, 3–4 картофелины средней величины, 1 стручок горького и 3 стручка сладкого перца, соль и зелень по вкусу.

ИЮЛЬ

ПОМИДОРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ ПАРОВЫЕ (ПОМИДОРМАНТИ)

Выбрать зрелые, не очень крупные помидоры одинаковой величины, промыть в холодной воде, срезать верхушки, удалить мякоть с семенами. В образовавшиеся помидорные «чашечки» положить кусочки сала с миндалину, слегка посыпать солью и после этого нафаршировать.

Приготовление фарша: мясо пропустить через мясорубку, соединить с нашинкованным луком, вбить яйцо, заправить солью и перцем, хорошенько перемешать.

Ярусы паровой кастрюли смазать маслом, на них уложить фаршированные помидоры открытыми сторонами вниз. В нижней же кастрюле пароварки разогреть жир (топленое или баранье сало), спассеровать лук, положить кости и оставшиеся от фарша кусочки мяса, обжарить.

Затем измельчить сердцевину помидоров и вместе с соком положить в кастрюлю, по мере закипания добавить морковь, нарезанную мелкими кубиками (1х1х1 см), и картофель, нарезанный средними кубиками (3х3х3 см), залить водой и приготовить суп. Помидоры, уложенные на верхнее отделение пароварки, поставить на нижнее, где варится суп, чтобы голубцы варились на пару супа и одновременно готовились и 1 и 2 блюда.

Время готовности – 30 минут после закипания. При подаче на стол суп разлить в глубокие тарелки (первое блюдо), а фаршированные помидоры подать в качестве второго блюда по 2–4 шт. в тарелочках.

Для голубцов: 500 г мяса, 300 г сала, 3–4 головки лука, 1 яйцо, 20–25 помидоров, соль и перец по вкусу.

Для супа: 300 г костей, 100 г жира, 2 головки лука, 2 моркови, 3–4 картофелины, соль и специи по вкусу.

АВГУСТ

ГУСТАЯ ЛАПША С МЯСООВОЩНОЙ ПОДЛИВОЙ (КЕСМА ЛА?МОН)

Замесить простое пресное тесто как на пельмени, раскатать сочень толщиной в 2 мм, нарезать лапшу шириной в 1 см и длиной в 30–40 см, отварить в соленой кипящей воде, откинуть в дуршлаг, 3–4 раза сполоснуть холодной водой и отставить.

В другой посуде приготовить подливу (кайла). Для этого мясо (мякоть), сало и баклажаны нарезать кубиками (2х2х2 см), редьку, морковь, капусту – соломкой, лук, болгарский перец и помидоры – кольцами, а дольки чеснока порубить.

Растопить масло, спассеровать в нем лук и чеснок, положить сало и мясо, обжарить до образования румяной корочки. Затем положить помидоры, болгарский перец и морковь потушить вместе с мясом, когда помидоры дадут сок, опустить в котел баклажаны, капусту, редьку и рубленый сельдерей, сразу налить немного бульона, в котором варилась лапша, убавить огонь и томить в течение 40–45 мин., исправить на соль, ввести специи. Когда будет готова подлива, снять с огня. При подаче на стол лапшу обдать кипятком, дать стечь влаге, положить ровным слоем на блюдо, сверху залить подливой, положить еще слой лапши и подливы.

На лапшу л 0,5 кг муки высшего сорта, 1 яйцо, 0,5 стакана теплой воды, 1 чайная ложка соли.

На подливу: 400 г мяса, 1 00 г сала, 2–3 головки лука, 2 баклажана, 1 редька средней величины, 2 моркови, 500 г помидоров, 4 шт. болгарского перца, 200 г капусты, 0,5 пучка сельдерея, 1 головка чеснока, соль и специи.

СЕНТЯБРЬ

ШАШЛЫК ПО-ПАСТУШЬИ (ЧЎПОН КАБОБ)

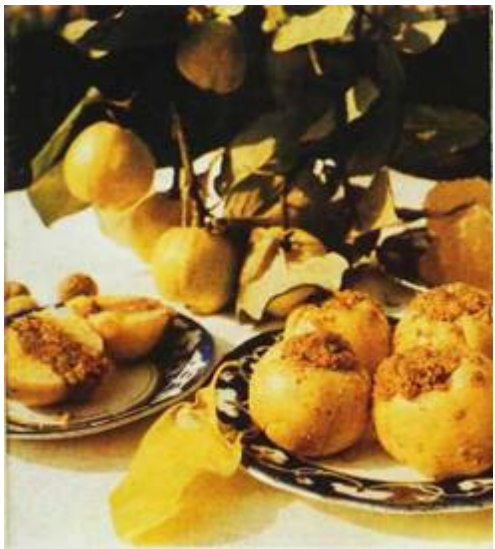
Баранью вырезку или окорочную часть нарезать полосками длиной примерно в 10–12 см, шириной в 3–4 см и толщиной в 2 см. Каждый кусок слегка отбить деревянной колотушкой или острием ножа сделать с обеих сторон перекрестные надрезы. Затем уложить мясо в гончарный обливной кувшин или в любую эмалированную посуду, посыпать солью и специями (тмин, молотый перец, кореандр), добавить рубленый лук и чеснок, полить виноградным или яблочным уксусом, закрыть крышкой и поставить в прохладное место на 2 часа для маринования.

Шашлык жарится над тлеющими углями фруктовых или других твердых деревьев нехвойных пород. При этом каждый кусок маринованного мяса надеть на металлические шпажки и жарить сначала с одной стороны, затем с другой, до образования румяной корочки.

Перед подачей на стол шашлык снимается со шпажек, нарезается на маленькие кусочки и подается на тарелочках вместе с салатом из свежих овощей или просто с кольцами лука.

На 1 кг мяса (мякоти), 3–4 головки лука, 5–6 долек чеснока, по 1 чайной ложке тмина, молотого перца, кореандра и соли, 4–5 столовых ложек фруктового уксуса.

ОКТЯБРЬ



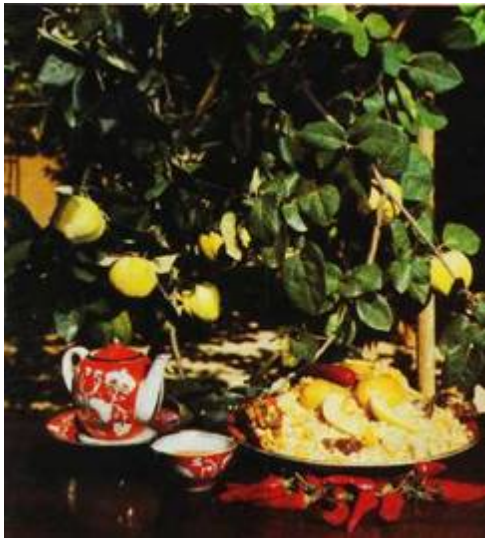
АЙВА С ОРЕХОВОЙ НАЧИНКОЙ (БЕ?И ДЎЛМА)

Выбрать спелые и неповрежденные плоды айвы средней величины, очистить от пушка, при помощи желобкового ножа осторожно, не нарушая целостности, удалить сердцевину вместе с семенами, промытьи положить в теплую воду. Эти «айвовые чашечки» наполнить начинкой. Для этого ядра грецкого ореха истолочь или пропустить через мясорубку, соединить с медом или сахарным песком, хорошенько перемешать. Изделие отварить на пару в течение 30–35 минут. По готовности снять с огня, слегко охладить и подать на стол как сладость к чаю.

Айва с орехово-медовой начинкой в народной медицине применяется в качестве диеты при желтухе, при болезнях почек, желудочно-кишечного тракта, простуде и воспалении легких.

6 плодов айвы, ядрышки от 20–25 шт. грецкого ореха, 1 столовая ложка меда или 2 столовых ложки сахарного песка.

НОЯБРЬ



ПЛОВ С АЙВОЙ (БЕ?ИЛИ ПАЛОВ)

Баранье сало нарезать небольшими ломтиками, кубиками, вытопить в котле со сферическим дном, снять шкварки и разогреть жир до белого дымка. После чего спассеровать кольца лука до коричневого колера, положить кусочки мяса, нарезанные ломтиками, обжарить до румяной корочки, затем добавить морковь, нашинкованную соломкой или нарезанную кубиками, и айву, нарезанную половинками или дольками, все потушить до полуготовности, ввести соль и специи, налить воду так, чтобы покрыла содержимое котла, и варить на медленном огне в течение 35–40 минут.

Тем временем перебрать рис, промыть в трех-четырех водах, засыпать в котел ровным слоем, усилить пламя, залить водой так, чтобы она выступала над уровнем риса в пределах первого сустава указательного пальца. После бурного кипения исправить на соль и варить плов до полного набухания риса. Если испарилась вся влага, но рис еще не готов, налить немного кипятку, перелопатить рисовый слой шумовкой и тыльной стороной разровнять. По готовности плов накрыть миской, снять с огня и в течение 25–30 минут доварить на собственном пару.

При подаче на стол отделить айву, плов хорошенько перемешать, выложить горкой на блюдо, сверху разложить кусочки айвы.

На 1 кг риса 300 г мяса, 2–3 (в зависимости от величины) айвы, 250 г бараньего сала, 400–500 г моркови, 3–4 головки лука, соль и специи (тмин, молотый перец, барбарис) по вкусу.

ДЕКАБРЬ

ШАШЛЫК ПО-КОКАНДСКИ (?Ў?ОН КАБОБИ)

Приготовляется из свежей баранины, печени и почек, без маринования. Продукты нарезать ломтиками по 15–20 г, то есть величиной с первый сустав большого пальца, посыпать солью и молотым перцем и нанизать по 5–6 кусочков на специальный (применяемый для этого вида шашлыка) трехрожковый шампур. На первый рожок – кусочки печени, на средний – мяса и на третий – почек. Обжарить до образования румяной корочки над тлеющими древесными углями. Очень вкусный шашлык получается, если его жарить над углями виноградной лозы.

Подается на стол на тарелочках или на лепешке, украшается кольцами репчатого лука.

На одну порцию такого шашлыка берется 100 г свежей баранины, 100 г печени и 100 г почек, соль и перец по вкусу.